

中考体育排球项目教学之我见

余晓东

(湖北省当阳市涪溪中学, 湖北 宜昌 444100)

摘要: 随着新中考项目的实施, 学生的体育中考不仅有长跑这类身体素质的考核, 还新增增加了三大球项目, 如何提高学生的体育成绩是广大体育教师普遍关注的问题, 根据体育与健康课程标准, 试对体育中考三大球之一的排球教学方法进行改革和探讨, 根据我校实际情况, 提出一些有利于促进学生进步, 增强学生对排球中考内容的掌握和对排球考试的自信以及稳定性。

关键词: 体育; 新中考; 排球

排球是我国的三大球之一, 因为新中考的改革, 增加了足篮排项目的考核分。其中排球相对来说是最容易达到满分的项目, 所以学生对排球学习的需求量增大, 学校也加强了初三学生的排球课程。对排球项目进行分析后采用更有效的方式进行练习, 既能帮助学生发现自己的问题, 又能调动学生体育学习的主动性和积极性, 满足学生发展的个体需求。

大量的教学实践告诉我们, 排球成绩的提高不仅需要长期的练习更需要培养学生的自信心, 让学生在考试中得到更好的发挥。

一、研究对象与方法

(一) 研究对象: 涪溪中学九年级学生

(二) 研究方法

1. 文献资料法

查阅关于如何提高排球垫球的稳定性的方法

2. 观察法

观察学生练习情况及考试情况

3. 经验总结法

通过教学活动和考核, 进行归纳与分析

二、研究的原因与分析

月考分析表:

月份	总人数	优秀 (9分及其以上)	及格 (8分及其以上)	六分及其以上	六分以下	优秀率	及格率
10月	36	20	2	11	3	55.5%	5%
11月	35	19	7	4	5	54.2%	20%
12月	72	39	11	10	12	54%	15%

根据以上数据可以看出排球项目的优秀率相对较高, 及格人数最少, 不及格人数相对也有一定数量。优秀人数较为稳定, 及格和不及格波动较大。

排球项目的特点, 最容易拿到满分, 也是最容易拿到低分(6分及以下)。

排球项目考垫球, 满分为女 35 个、男 40 个。长时间的垫球对学生的球感有一定要求, 对于有些天生球感差的同学和心理素质较差的同学来说, 付出很多努力在考试中也非常容易因为紧张而导致失误, 再加上考试要求在规定的场地以及规定的高度下垫球, 每次考试只有两次机会, 这对于考生来说有一定的心理压力, 部分同学对自己不够自信等心里因素, 在一次失误的情况下很容易拿到特别低的分数, 所以及格这部分同学人数波动较大。

三、练习方法

排球练习练习方式多种多样, 采用多种练习方式来提高学生

的排球技术, 能提高学生对排球的兴趣, 带动学生积极主动的去学习排球, 采用考试比赛等方式来练习排球, 能增强学生的抗压能力, 更好地去应对体育中考。

(一) 原地自垫球: 熟悉球性, 巩固技术。

(二) 行进间自垫球: 原地双手持球向上抛起, 在完成自垫球的同时, 向前行进或者向后退步。要求控制行进速度, 球的垫起高度应高于头部两个排球以上。行进间垫球由慢到快, 也可采用接力游戏的形式进行。

(三) 垫球击准: 相距目标一定距离, 将球垫至目标区域。可对墙练习, 对篮球框练习, 或垫球过排球网落入一定区域。

(四) 背垫转身接自垫球: 双手持球自抛至额前上方, 采用背垫技术将球垫至身后, 迅速转身接球, 要求背垫后迅速转身, 接球快。

(五) 双人或多人垫球: 要求最少两个人一组, 在规定区域内, 每个人垫一次球后迅速退让另一人进行垫球。

(六) 比赛行垫球: 在规定时间内或者规定场地内, 一组多人同学同时垫球, 比一比谁的个数多或者比一比谁的时间长。

(七) 考核性质的垫球: 根据中考项目排球测试方式进行测试, 测试成绩计入学生月考成绩, 以此来增加学生对本次测试的压力, 增强学生的抗压能力。

(八) 拓展性比赛: 两人及以上排球比赛, 举办个人比赛团体比赛, 增强学生对排球项目的兴趣。

四、结论与建议

(一) 排球垫球到 10 个就有六分, 那些目前还未达到六分的同学需要重点关注, 摸清楚是什么原因。然后做出针对性训练。

(二) 排球垫球基本上能垫到 10 个那就能垫到 35 个, 这类学生基本上都是属于球感教差, 很容易垫偏位置, 造成失误的。平常练习中偶尔几个偶尔三十几个的。考试没有达到及格及优秀基本上都是源自对自身的不自信, 考试过于紧张, 造成失误没有考好, 并且这类学生波动较大, 一下失误可能会考到 6 分以下。这类学生在平常的练习中针对球感进行练习, 并且要经常进行考试, 并且要经常鼓励, 增强学生的自信。

(三) 针对优秀的同学基本上就是锻炼心理素质, 要确保在考试中不失误, 完美的发挥自身的水平拿到满分。平常练习中, 几个人为一组, 组内自己制定一个相对有点困难的惩罚机制, 进行考试, 这样可以增强自身的抗压能力, 在考试中就会更稳定。

对不同的学生采用不同的练习方式, 因材施教。提高学生的控球能力。增强学生的自信心, 这就是我对中考排球项目的教学的点滴体会。